

# ESCUELA Y FAMILIA

EDUCAR PARA TODA LA VIDA

TODA LA VIDA PARA EDUCAR



## CMAPA

Programa Municipal de  
Prevención de las Adicciones



EDUCAR TAREA COMPARTIDA

Las drogas han existido, existen y existirán. El consumo de drogas es un fenómeno en continua evolución. **Muchas familias** vivimos con preocupación la posibilidad de que nuestr@s hij@s se inicien en el consumo de drogas.

## Hay que desdramatizar

- El consumo de drogas no forma parte de la vida cotidiana de la inmensa mayoría de los jóvenes.
- La mayoría de los jóvenes que en alguna ocasión prueban las drogas dejan de consumirlas tras algunos contactos con ellas.



## Pero... ¡hay que actuar!

**Siendo conscientes, eso si,** de que tod@s los jóvenes van a estar expuestos en algún momento, a una oferta de drogas (tabaco, alcohol, cannabis, pastillas...) por lo que debemos, desde la familia, ofrecer una serie de estrategias educativas propiamente preventivas; ayudarles a que dispongan de recursos personales (responsabilidad, autonomía, capacidad de ser críticos, creatividad, etc.) para poder enfrentarse de forma responsable en su momento a situaciones de oferta de drogas.

Estas habilidades:

- Nos ayudan a organizar nuestra vida familiar (**estrategias organizativas**).
- Nos invitan a compartir nuestros momentos (**estrategias participativas**).
- Nos animan a expresarnos (**estrategias comunicativas**).
- Nos mueven a mostrar nuestros afectos (**estrategias afectivas**).

**Estrategias organizativas** Son aquellos que nos permiten establecer dentro de la familia las bases para la convivencia, impulsando y favoreciendo la asunción de responsabilidades y la autonomía de los diferentes miembros de la familia.

## ¿En nuestra familia ..procuramos?

■ Conversar, ponernos de acuerdo, como padres, en qué normas y valores, queremos transmitir a nuestros hijos y cómo lo vamos a hacer

≡ **unanimidad en la educación de los hijos.**

■ Negociar con nuestros hijos/as, escuchando sus puntos de vista, expresando los nuestros y pactando juntos acuerdos y normas que sean claros, concisos y coherentes

≡ **responsabilidad y libertad.**

■ Una vez fijada una norma, exigir siempre que se cumpla

≡ **enseñar y practicar autocontrol.**

■ No hacer las cosas que les correspondan a ellos. Proponerles retos posibles y adecuados

≡ **autonomía.**

■ Dejarles la oportunidad de tomar decisiones, valorando su independencia y apoyando los comportamientos autosuficientes

≡ **ayudarles a madurar.**



## ¿Y si nuestro hijo se salta las normas? ¿qué hacemos?



- Es mejor proponer castigos pequeños y coherentes que no sanciones severas y no coherentes.
- Hay que relacionar la sanción con la conducta que la motiva. Esto la hace más comprensible y aceptable.
- Prever la sanción en el momento de poner la norma. Improvisar la sanción en un momento de mucho enfado la puede hacer desproporcionada.
- Castigar sólo al que se salta la norma, no al resto de la familia.
- El castigo no ha de ser “doloroso”, ha de buscar que la conducta no deseada no se recompense y, por lo tanto, no se repita.



## ¿Y si nuestro hijo cumple las normas? ¿qué hacemos?

- Reforzar y recompensar el cumplimiento de las normas facilitará que la conducta deseada se repita en un futuro y el mejor premio puede ser un reconocimiento de su esfuerzo o una demostración afectiva.

**Estrategias participativas** Son las que nos permiten establecer dentro de la familia las bases para la integración social, fomentando aficiones individuales y aficiones compartidas con la familia e impulsando actividades de ocio y tiempo libre.

### ¿En nuestra familia ..procuramos?

■ Ser modelos adecuados de empleo del tiempo libre. Los padres que tienen aficiones, que son capaces de divertirse en su tiempo libre, es probable que generen hábitos parecidos en sus hijos.

**tiempo libre  $\neq$  tiempo perdido.**

■ Estimular un uso creativo y sano del tiempo libre, con actividades lo más incompatibles posibles con el consumo de drogas (hacer deporte, ir al cine, hacer excursiones, pintar, leer, participar en actividades comunitarias...)

**uso adecuado del tiempo libre  $=$  salud.**



■ Conocer los gustos y aficiones de nuestros hijos, escuchar y aceptar actividades que nos quieran proponer, tener tiempo para compartir actividades

**establecer lazos familiares adecuados = factor de protección contra las drogas.**

■ Aumentar sus relaciones sociales, facilitando el contacto de nuestros hijos con asociaciones juveniles, deportivas, culturales, ecológicas, alentando su integración en estas actividades

**establecer lazos sociales adecuados = factor de protección contra las drogas**

“Casi el 90% de nuestros adolescentes opinan que la relación con su familia es buena o muy buena” \*

“Dicen que chatear, usar el móvil o hacer botellón no están entre sus actividades prioritarias; les gusta mucho más practicar algún deporte, estar con los amigos o escuchar música” \*

\* (Datos Evaluación del Programa Municipal de Prevención de adicciones “Charrando para decidir”. Zaragoza 2008).

\* (Datos de la Encuesta Escolar 2008 “14-18 años” del Plan Nacional sobre Drogas).



# Estrategias afectivas

Son el vehículo facilitador de aspectos tan fundamentales como el autoconcepto, la autoestima, la empatía y la seguridad en uno mismo. Posibilitan un buen clima en casa, una convivencia fluida y el apego familiar a través de la expresión de las emociones.

## ¿En nuestra familia.. procuramos?

■ Aceptar a nuestro hijo tal como es: no dejarle hacer lo que quiera “porque es así”, sino reconocer sus características particulares.

== valorarle.

■ Ayudarle a responder a las preguntas clave que le harán crecer.

¿quién soy, qué quiero y para qué estoy capacitado?

■ Valorar sus avances y logros: es fundamental fijarse en las cosas que hace bien y **decírselo**.

■ Crear expectativas adecuadas a sus capacidades: no podemos esperar más de lo que pueda dar, pero tampoco menos. **Metas ajustadas**.

■ Manifiestarle nuestra aceptación y cariño. **Cuanto más se sienta querido, mayor será la seguridad en sí mismo**.

Autoconcepto... ¿qué pienso de mí?

Autoestima... ¿cuánto y cómo me quiero y me valoro?

Empatía... ¿me pongo en el lugar del otro para intentar entenderle?

Seguridad... ¿me creo lo que pienso, digo y hago?

“Algunos adolescentes consumen drogas buscando evasión o superación de problemas.”

MERECE LA PENNA

# Estrategias comunicativas

Son las que facilitan la fluidez de las relaciones. Una buena comunicación ayuda a aumentar la asertividad (saber decir “no”), la capacidad para tomar decisiones y el manejo de la presión del grupo.

¿En nuestra familia..  
procuramos?

- Tener un espacio y la oportunidad de hablar con nuestro hijo. En esta edad es imprescindible **no perder el contacto**.
- Prestarle atención: no interrumpirle e intentar comprender sus puntos de vista. Es fundamental **que se sienta escuchado**.
- Animarle a que exprese lo que piensa y lo que siente sobre los temas que le importan (desde la ropa y la música, hasta el sexo y las drogas). Si queremos que confíe en nosotros, **ni recriminarle, ni ridiculizarle**.
- Admitir y estar preparados para escuchar cosas que preferiríamos no haber oído. El mejor canal para acercar posturas es el **diálogo**.
- No esquivar los temas “complicados”: para hablar de drogas sólo hay que adaptar la información a su edad, ser objetivo, no exagerar ni saturarle de conceptos, escuchar sus opiniones y **no interrogarle**. Si en la familia no encuentra la comodidad para hablar ni la información que requiere, **buscará en otro sitio**.
- Una comunicación abierta y sincera implica hacer y recibir críticas **aceptar la opinión de nuestro hijo no supone perder la autoridad**.

“Los adolescentes dicen recibir más información sobre drogas de los medios de comunicación que de su familia”





# ¿Los padres han de supervisar la conducta de los hijos?

¿Por que sí? ¿Por qué no?

Supervisar es prestar atención a los comportamientos de nuestro hijo, es interesarnos por las actividades que realiza, dónde y con quién, es hacerle sentir importante porque nos preocupamos y compartimos sus preocupaciones, es demostrarle que respetamos su intimidad, es transmitirle nuestro interés por lo que para él es importante, es observarle de lejos y de cerca (porque reconforta mirarle).

Supervisar  $\neq$  controlar



“Todo lo que nuestro hijo aprenda dentro de la familia, sabrá ponerlo en práctica fuera de ella”

- ▶ Tolerancia ◀▶ Generosidad ◀
- ▶ Respeto ◀▶ Responsabilidad ◀
- ▶ Autocontrol ◀▶ Sinceridad ◀
- ▶ Diálogo ◀▶ Convivencia ◀
- ▶ Optimismo ◀▶ Sensibilidad ◀
- ▶ Autoestima ◀▶ Orden ◀
- ▶ Autodisciplina ◀▶ Cariño ◀

## Tienes que saber que..

- El tabaco y el alcohol siguen siendo las drogas más consumidas, seguidas del cannabis.
- El consumo de otras sustancias está muy por debajo del consumo de alcohol, tabaco y cannabis.
- La edad media del primer consumo de alcohol y tabaco son los 13 años.
- El consumo de alcohol es esporádico, con tendencia hacia el fin de semana y consumo en la vía pública, fiestas, discotecas o en casa.
- En conjunto, el consumo de alcohol tiende a la estabilización, aunque aumenta la prevalencia de borracheras.
- Un 15% de nuestros adolescentes de 4º de la ESO fuma habitualmente, mientras que un 42% nunca ha fumado.

## Y también que..

- El consumo de drogas entre los adolescentes sigue siendo experimental u ocasional y está unido a la diversión.
- Cuanto más salen los escolares por la noche y más tarde regresan a casa, más consumen alcohol y otras drogas.
- Aumenta el riesgo percibido ante el consumo esporádico de drogas y piensan que cada vez es más difícil conseguirlas.
- Opinan en su mayoría que el consumo de drogas no facilita las relaciones sociales, no ayuda a resolver problemas, ni a centrarse en los estudios ni a vivir experiencias nuevas.



## Y no olvides que..

- No existe una solución única contra las drogas. Existe un proceso de aprendizaje, crecimiento y maduración personal para posicionarse de forma responsable frente a ellas.
- En este proceso también los padres aprenden, crecen y maduran. La tarea preventiva de los padres no acaba cuando los hijos llegan a la Educación Secundaria (van solos al centro escolar, escogen a sus amigos, crean un grupo y son más autónomos).

“Los padres tenemos toda su vida por educar y toda la nuestra para hacerlo.”

Educar a los hijos es algo mucho más complejo de lo que aparece en estas líneas. Cada familia es diferente, única; cada familia enseña sus valores, tiene unas normas, pone a los hijos límites diferentes. No hay un único modelo de educar, cada familia tiene que encontrar su propio estilo educativo.

Lo que sí podemos decir, es que **todos los padres** podemos prevenir el consumo de drogas actuando desde nuestra familia, mediante la educación que damos a nuestros hijos basada en:



Afecto + Dedicación + Sentido Común = Prevención.

MERECER LA PENNA

En la prevención de drogas estamos implicados todos.

Hasta muy pronto.

Para cualquier información estamos en: Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59

Si nos quieres llamar, nuestros teléfonos son:

**976 29 17 27 - 976 72 49 16**

Fax 976 72 49 17 • E-mail: [prevencionadicciones@zaragoza.es](mailto:prevencionadicciones@zaragoza.es)



**Zaragoza**  
AYUNTAMIENTO

ACCION SOCIAL